



# DEMANDE-RETOUR MONITEURICE

*Communiquer avec le-la mono sur son action*

L'équipage a besoin de parler auà la mono. Trois cas possibles :

- Feedback positif : quelque chose a bien marché, on veut le dire
  - Demande d'ajustement : rythme, méthodes, programme
  - Expression d'inconfort : quelque chose ne va pas
- 

## ✨ INTENTION

Légitimer la parole des stagiaires vers le-la mono. Donner une méthode pour formuler clairement. Permettre les ajustements en cours de stage.

Pour : Un stagiaire ou l'équipage collectivement. Le second soigneux peut faciliter.

## **LA FORMULE MAGIQUE**

### **1. DÉCISION DE PARLER**

"J'aimerais qu'on utilise cette carte pour parler auà la mono de [sujet]." Si c'est collectif, vérifier que d'autres partagent le besoin.

### **2. PRÉPARER SON MESSAGE**

Structurer avec 4 éléments :

- 🔍 Ce que je vois : décrire factuellement
- 💬 Ce que ça me fait : ressenti ou besoin
- ✨ Ce qui m'aiderait : ce dont j'ai besoin
- 🎯 Ce que je propose : demande concrète

### **3. EXPRESSION**

La personne formule son message. Lela mono écoute sans interrompre.

### **4. RÉPONSE DU·DE LA MONO**

Iel peut : remercier, demander des précisions, proposer un ajustement, expliquer une contrainte.

⚠️ Pas de justification défensive – juste accueillir et répondre.

### **EXEMPLES**

Feedback positif : "Hier, quand tu as réexpliqué calmement, ça m'a aidée. Est-ce que tu peux continuer comme ça ?"

Demande d'ajustement : "On aimerait une crique plus calme ce soir pour se reposer. C'est possible ?"

Expression d'inconfort : "Quand tu hausses le ton en manœuvre, je perds mes moyens. J'aurais besoin que tu restes calme."

### **À TERRE**

Savoir donner un feedback structuré à une responsable, c'est une compétence précieuse au travail, en asso, partout.